

应用心理学丛书

YINGYONG XINLIXUE CONGSHU

健康心理学

Jian Kang Xin Li Xue

张伯华 孔军辉 杨振宁 主编



山东人民出版社



应用心理学丛书

YINGYONG XINLIXUE CONGSHU

健康心理学

Jian Kang Xin Li Xue

张伯华

孔军辉

杨振宁

主编

山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康心理学/张伯华,孔军辉,杨振宁主编. —济南:
山东人民出版社,2010.3

ISBN 978-7-209-05096-8

I. ①健… II. ①张… ②孔… ③杨… III. ①心理卫生—高等学校—教材 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 031919 号

责任编辑:王 晶

封面设计:张丽娜

健康心理学

张伯华 孔军辉 杨振宁 主编

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址:济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编:250001

网 址:<http://www.sd-book.com.cn>

发行部:(0531)82098027 82098028

新华书店经销

山东临沂新华印刷集团有限公司印装

规 格 16 开(169mm×239mm)

印 张 19.75

字 数 300 千字

版 次 2010 年 3 月第 1 版

印 次 2010 年 3 月第 1 次

ISBN 978-7-209-05096-8

定 价 34.00 元

如有质量问题,请与印刷公司调换。电话:(0539)2925659

《健康心理学》编委会

主 编：张伯华 孔军辉 杨振宁

副主编：汪 欣 潘光花 张伯林 张德利

编 委：(以姓氏笔划为序)

马义泽 孔军辉 吕文卿 朱海娟

刘 川 刘 玉 刘羽曦 张德利

齐斯文 李小利 杨振宁 宋婧杰

汪 欣 沈 玮 张伯华 张伯林

张 林 张洪彬 张德秀 周 蓓

胡 霜 黄海亮 潘光花 戴 霞



前 言

本书编写旨在为医学及其相关专业、应用心理学专业人才培养,为大学生健康心理教育,提供一本理论系统、实用性强的教材。

本书由上下两篇组成。上篇是心理学基础知识,介绍心理现象及其基本规律,为理解心理对健康的影响奠定基础。下篇是心理与健康,各章内容按照健康—亚健康—疾病,即不同健康状态的线索展开。第十章介绍了心理社会因素对健康状态的影响,第十一~十四章介绍了心理因素对亚健康状态的影响,第十五~十七章介绍了心理对疾病状态的影响。全部内容由一般知识向专业知识延伸,符合学生认知结构的发展规律。

考虑到心理对健康的负面影响多半潜移默化,表现为不良行为习惯,而不良生活习惯不能等同于疾病,不能使用医疗手段解决,若促进健康,只有健康教育才是可行的途径。故专设第九章健康教育与健康促进。

本书突出了理论性与实用性的结合。理论方面努力做到知识先进,体系完善。为了培养学生实际分析和解决问题的能力,本书强化了应用性,并将此作为教学重点。第十章、第十一章、第十二章设置了针对性的干预方法;第十七章吸收了行为康复中的最新研究成果“康复过程中医疗体操的应用”。康复医疗体操实用性强、效果好,具有独创性。

本书编写过程中参考了大量文献,广泛吸收本领域的新知识、新成果。为使读者更好地理解心理对身体健康的影响,本书以人的心理、行为的动力为切入点,展开对认识、情绪情感、意志行为等心理现象的介绍,以便于理解人的心理行为的发生、发展,进而介绍个性及个体间的相互作用。

本书适用于医学及相关专业、应用心理学专业的健康心理学

教学,以及大学生健康心理教育,也是从事心理咨询、心理治疗工作者的必读书。对于广大重视心身健康的民众,也是一本有益、实用的读物。

本书是集体智慧的结晶,上篇:第一、二章由潘光花、刘玉撰写;第三、七章由张林、刘玉撰写;第四、五章由杨振宁、周蓓撰写;第六章由朱海娟、刘玉撰写。下篇:第八章由张伯华、胡霜、潘光花撰写;第九章由汪欣、张伯华、胡霜撰写;第十章由胡霜、杨振宁撰写;第十一章由黄海亮、潘光花撰写;第十二章由张德利、张洪彬撰写;第十三、十四章由孔军辉、刘川撰写;第十五章由沈玮撰写;第十六章由戴霞、胡霜撰写;第十七章由张伯林、刘羽曦、张德秀撰写;第十八章由周蓓、马义泽撰写;第十九章由张伯华、齐斯文、宋婧杰、张德秀撰写。书中难免疏漏,敬请广大读者提出宝贵意见。

张伯华

2010年2月

目 录

前言	1
----------	---

上篇 心理学概论

第一章 绪论	3
第一节 心理学的研究对象与任务	3
第二节 心理学的研究方法	6
第二章 人的行为动力	10
第一节 需要与动机	10
第二节 兴趣与价值观	14
第三章 认识过程	17
第一节 感知觉	17
第二节 记忆	21
第三节 思维和想象	23
第四节 注意	25
第四章 情绪和情感	28
第一节 情绪和情感概述	28
第二节 情绪与机体活动变化	33
第五章 意志	37
第一节 意志概述	37
第二节 意志过程与意志品质	39
第六章 人格	45
第一节 能力	45
第二节 气质	52
第三节 性格	56
第七章 人际交往心理	59



第一节 人际沟通与人际关系	59
第二节 人际认知与人际互动	62

下篇 心理与健康

第八章 绪论	69
第一节 健康心理学的概念	69
第二节 健康心理学的发展和展望	71
第三节 健康心理学和医学模式	74
第四节 健康心理学相关学科	79
第五节 健康心理学研究的原则和方法	83
第九章 健康教育与健康促进	86
第一节 健康与行为	86
第二节 健康教育	90
第三节 健康促进	92
第十章 应激与健康	99
第一节 应激的概念	99
第二节 应激源和应激反应中介	101
第三节 应激反应和疾病	108
第四节 应激干预策略	114
第十一章 心理、行为与饮食健康	119
第一节 概述	119
第二节 饮食行为与疾病	123
第三节 肥胖症与心理行为	126
第四节 饮食障碍与心理行为	131
第十二章 心理与睡眠健康	139
第一节 睡眠概述	139
第二节 睡眠剥夺与心理	143
第三节 睡眠障碍与心理	148
第四节 老年期睡眠障碍	153
第十三章 行为与健康	158
第一节 吸烟与健康	158

第二节	酗酒与健康	163
第三节	成瘾与健康	166
第十四章	不同群体的心理健康	176
第一节	不同年龄阶段群体的心理健康	176
第二节	不同社会群体的心理健康	197
第十五章	病感行为与健康	208
第一节	病感行为与患者角色	208
第二节	患者的心理健康	209
第三节	求医行为和遵医行为	218
第十六章	心身疾病中的健康心理问题	224
第一节	心身疾病概述	224
第二节	心脑血管病中的心理问题	226
第三节	内分泌疾病中的心理问题	232
第四节	消化系统疾病中的心理问题	236
第五节	呼吸系统疾病中的心理问题	240
第六节	癌症中的心理问题	245
第十七章	康复过程中的心理与行为	249
第一节	康复过程中常见的心理问题	249
第二节	康复过程中患者的行为问题	256
第三节	康复过程中医疗体操的应用	260
第十八章	心理健康测评	270
第一节	心理健康测评概述	270
第二节	总体心理健康测评	272
第三节	社会应激测评	277
第四节	社会支持测评	281
第十九章	心理干预与健康	284
第一节	精神动力疗法	284
第二节	认知疗法	289
第三节	行为疗法	293
第四节	以人为中心疗法	298
参考文献		303

上篇 心理学概论



第一章 绪论

第一节 心理学的研究对象与任务

一、心理学的研究对象

任何一门学科都有其特定的研究对象和探索的领域。心理学(psychology)作为一门独立的学科,它主要研究心理现象的发生、发展及其规律。

人的心理现象也就是心理活动,是大家最熟悉的。无论在学习、工作中,还是在娱乐、休息中,每个人都会有种种心理活动产生。正是在心理活动的支配与调节下,我们才能进行各种活动,实现活动的目的。因此,在一定意义上,心理活动是我们第一个直接接触、认识和体验的现实。但是,心理又是宇宙间最复杂而又最奇妙的现象之一,恩格斯曾把它誉为“物质的最高的精华”。心理现象丰富多彩、绚丽多姿,表现形式多种多样,一般把它分为心理过程与个性心理两个方面。

(一)心理过程

心理过程是指人对现实的反映过程,是一个心理现象的动态过程,包括认知过程、情感过程和意志过程。

1. 认知过程

认知(cognition)过程是人的最基本的心理过程,它是人脑对客观事物的属性及其规律的认识,包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等。例如,在一个春光明媚的早晨,你来到户外锻炼,当微风拂面时,你会感到凉爽;阳光照在身上又感觉很温暖;此时空气中不时送来阵阵清香;环顾四周看到五颜六色的东西,还可听到各种声音……凉爽、清香、五颜六色、各种声音都是外部世界作用于我们眼、耳、鼻等各感觉器官所产生的感觉。

感觉是人最简单的认识活动,但却是我们认识的起点和基础。感觉所提供的是对事物个别属性的认识。在此基础上,当你进一步感觉到周围事物的意义时,辨认出风的凉爽、空气中花草的清香、鸟的鸣唱、汽车的轰鸣声

等,这时你对事物个别属性的感觉就转化为对事物整体的知觉。当你回到家中,户外感受到的一切还会“历历在目”,这就是记忆。记忆是人在头脑中保留对以前感知过的对象或现象的映像。人不仅能直接感知事物的表面特征,还能间接概括地反映事物内在的、本质的特征。例如,教师可以根据学生的外部表现和言行了解其内心世界;人们可以通过对古代化石的研究,进而推知远古时代动物和人类的生活情景,这是凭借思维实现的。思维是认识的高级形式。人不仅能再现亲身经历过的事物的形象,而且还能在此基础上创造新事物的形象,这就是想象。通过想象,我们不仅能设计未来发展的宏图,也可以在头脑中重构几千年前人类生活的图景,还可以进行文学艺术上美的创造。总之,以上提到的感觉、知觉、记忆、思维、想象都属于认知过程。认知过程就是人脑接受、储存、加工各种信息的过程。

2. 情感过程

情感(emotion)过程是个体在实践过程中对事物的态度体验。情绪是人的各种感觉、思想和行为的一种综合的心理和生理状态,是对外界刺激所产生的心理反应以及附带的生理反应。据说,1824年5月,贝多芬的《D调弥撒曲》和《第九交响曲》在维也纳第一次演奏,当这两首充满爱国之情的交响曲演奏一结束,全场就响起了经久不息的掌声,在场的许多人都感动得泪流满面。巨大的成功、震撼人心的场面,使贝多芬激动得不省人事。这种强烈的激情就是情感的体现。

3. 意志过程

意志(will)过程是个体自觉地确定目的,并根据目的调节支配自身的行动,克服困难去实现预定目标的心理过程。人们在认识世界与改造世界的过程中,必须有明确的目标,还要制订计划、选择方法、克服种种困难,最终才能实现预定目标。在我们的学习和工作中,通常不是一帆风顺的,总会遇到这样那样的困难,常言道“不如意事常八九”,但我们不能半途而废,要迎难而上,不达目的决不罢休,这就要启动人的意志过程。

认识、情感与意志这三者不是彼此孤立的,而是相互联系、相互制约的。一方面,认识是情感和意志的基础,只有正确与深刻的认识,才能产生强烈的情感和坚强的意志,所谓“知之深,则爱之切”;另一方面,情感和意志又会影响认识活动的进行与发展,因为情感和意志既在人的认识中起过滤和动力的作用,这是衡量人的认识水平的一个重要标志。同样,情感也会对意志行为产生推动作用,而意志行为又会有利于丰富和升华情感。因此,各种心理过程及其相互关系是心理学研究的一个重要内容。



(二)个性心理

个性(personality)心理指一个人在社会生活实践中形成的相对稳定的各种心理现象的总和。它包括个性倾向性和个性心理特征两方面。

1. 个性倾向性

个性倾向性是关于人的行为活动动力方面的心理特征,包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观、自我意识等。个性倾向性决定着人对现实的态度,决定着人对认识和活动对象的趋向和选择,是个性结构中最活跃的因素。它制约着所有的心理活动,表现出个性的积极性和个性的社会实质。

2. 个性心理特征

个性心理特征是个人身上经常表现出来的稳定的心理特征。它集中反映了人的心理活动的独特性。个性心理特征包括能力、气质和性格。

需要指出的是,还有一种心理现象叫注意,它不属于某一种独立的心理过程,而是伴随各种心理过程存在的特殊的心理状态。

心理现象虽然分为心理过程和个性心理两方面,但它们是密切联系、不可分割的:一方面,个性心理是通过心理过程形成的,如果没有对客观现实的认识,没有对外界事物的情感体验,没有对客观事物的积极改造的意志行动,人的性格、能力、信念、世界观是不可能实现的;另一方面,已形成的个性又影响着心理过程,并在心理过程中得以表现,使人的各种心理过程总带有个人的色彩。事实上,既没有不带个性特征的心理过程,也没有不表现在心理过程中的个性特征,二者是同一现象的两个方面。

二、心理学的性质与任务

(一)心理学的性质

心理学的学科性质,从某个角度讲决定着它所承担的任务,因此有必要先探讨心理学的性质。

我们知道,每一门学科性质都是由它的研究对象的性质所规定的。心理学的研究对象是人,是人的心理,这就决定了心理学是一门既具有自然科学性质又具有社会科学性质的中间或交叉学科。从心理的主体来看,人既是离不开社会的自然实体,又是不能脱离自然的社会实体;从人脑为代表的心理器官来看,其机能是自然与社会的统一;从心理所反映的内容看,既包括社会存在,又包括自然现实。因此,就整个心理学来说,应当是一门关于人的本质和特性的交叉学科或综合学科。

(二)心理学的任务

心理学的基本任务是揭示人的心理现象,探讨心理活动发生发展的规律,并应用这些规律为人类实践服务。由此可以分为理论任务和实践任务两方面。

1. 心理学的理论任务

心理学的理论任务首先是通过对自己对象的研究,不断地揭示心理、意识与外部世界和脑的关系及其起源的奥秘,从而以最新的科学成果对辩证唯物主义的基本原理起到论证与充实的作用。

其次,心理学的研究成果不但能丰富和发展辩证唯物主义的哲学原理,还可以帮助人们正确认识自己的精神世界,战胜宗教、迷信和各种唯心主义的宣传,树立科学的世界观。

再次,心理学研究有助于邻近学科的发展,如教育学、政治学、文学、法学、美学、社会学等。这些学科也是从不同方面研究人的,而心理学对人的心理的大量研究成果无疑对这些邻近的学科研究和发展起到积极的推动作用。

2. 心理学的实践任务

心理学的实践任务是揭示各个实践领域中心理现象的特殊规律,并根据心理现象的一般规律与特殊规律来解决具体的心理问题,为社会实践服务。心理学的实践任务具体体现在两个方面。

首先,科学的重要作用在于预测与控制。而心理学研究人的心理活动的规律,其目的就是指导人们在实践中如何了解、预测、控制和调节人的心理。

其次,由于人类的各种实践活动都涉及到人的心理问题,因此,如何把基础心理学所揭示的一些基本规律应用到实践的各个方面,就成了心理学的又一任务,由此应用心理学分支越来越多,如教育心理学、管理心理学、医学心理学、文艺心理学、军事心理学、运动心理学、司法心理学等,心理学的科学知识已渗透到各种实践领域,产生了广泛的实用价值,由此形成了心理学的众多分支,直接服务于社会。

第二节 心理学的研究方法

一、心理学研究的方法

现代心理学被认为是一门科学,主要是因为现代心理学的研究采用的

是科学的方法。心理学研究的方法有很多,在此我们主要介绍以下几种常用的方法。

(一)观察法

观察法是指在日常生活条件下,有目的、有计划地通过被试(被研究的对象)行为的外在表现以研究其心理活动规律的方法。

观察法的主要优点是真实、客观。因为被试是在正常生活未受干扰的情况下自然表露出心理状态的,没有掩饰,不附加人为的影响,所以获得的材料较真实可靠。同时,它又很简便,一般不需要什么仪器设备。

观察法的不足是被动性,即观察者处于被动地位等待所需要的心理现象出现,因此花费的时间长。另外所获得的材料往往带有偶然性,同时对观察到的现象以及取得的材料也不易做数量分析。

运用观察法应注意的几点:所有的观察始终要有明确的目的和周密的计划;研究者不能干预被试活动的正常进行,应让被试完全处于不知情的自然状态;研究者要善于捕捉和记录观察到的有关现象,积累充分的、准确的材料;要善于分析所记录材料,避免武断,力求做出切合实际的推断或结论。

(二)实验法

实验法是有目的地严格控制和创设一定条件,来引起被试某种心理现象以进行研究的方法。该方法是近代科学普遍采取的研究方法,也是心理学研究的主要方法之一。心理学的实验法有两种形式:实验室实验法和自然实验法。

实验室实验法是借助各种仪器并严格控制各种条件,在实验室进行心理研究的方法。严格控制条件主要指以下四方面:

(1)严格控制实验情境,尽量排除无关变量(irrelevant variable)的影响。

(2)根据实验条件,按科学方法选取被试。

(3)严格控制实验刺激,使之以不同水平、性质、条件,按规定方式、时间、顺序呈现。

(4)严格控制被试反应,用指导语引导反应方向与范围。

该方法多用于对心理过程及其生理机制的研究,如用记忆测量器对小学生进行短时记忆的测验;运用速视器对小学生进行知觉广度的实验等。

实验室实验法的优点是:能主动获取所需要的心理事实;并能探究发生的原因;所获得的信息较为精确。但该方法带有很强的人为性质,被试清楚地知道自己在接受实验,因此可能会降低实验的结果,使实验缺乏客观性。

为了克服实验室实验法的缺点,便演变出自然实验法。

自然实验法是在日常生活的自然条件下,研究者创设或改变一些条件,来引起被试某些心理活动以便进行研究的方法。这一方法的实质就是把实验研究与日常活动结合起来,它既可以用于研究一些简单的心理现象,又可以用于研究人的个性心理特征。

运用自然实验法首先要明确研究的课题,对研究的途径、进程做出一定的设想,然后逐步分析各种影响的条件,做出详细完整的记录,最后仔细比较不同条件下的不同结果,反复验证结论。

实验室实验法和自然实验法虽然形式不同,但却有共同特点。

同观察法相比,实验法的特点是主动创造、严格控制条件,从而能精确查明环境作用同心理现象之间的因果关系。更为重要的是,实验法在同样条件下是可以重复的,他人是可以验证的。

(三)调查法

调查法是以搜集被试各种材料来间接了解其心理活动的一种方法。调查的途径与方法很多,包括谈话法、问卷法、活动产品分析法、访问法等。

谈话法是研究者通过与被试交谈的方式以了解其心理特点的方法。采用这种方法要注意以下几点:研究者要事先拟好提纲,交谈时要注意把握内容与方向;谈话应在轻松的情况下进行;对被试的回答(包括反应的快慢、伴随的表情与动作、具体的内容等)要详细记录。谈话法的优点是简便易行,但得出的结论有时带有主观片面的成分。

问卷法是通过被试书面回答的方式以研究其心理的方法。使用这种方法要注意:所拟的问题不应脱离研究主题,并且问题表达要明确、清晰、易懂,不能模棱两可;提出的问题不能有暗示性;为了争取被试的合作,使其实事求是地回答,要附有详细的填表说明;对于获得的材料要用统计学方法进行定量与定性分析。问卷法可以当场进行,也可以通过邮寄方式进行。问卷法的优点在于能比较迅速地获得大量资料,便于定量分析。但其不足是对被试的态度不便进行控制,获得的材料不能保证详尽。

活动产品分析法是通过被试的作品如日记、作文、绘画、工艺制品、报告总结、自传、回忆等进行分析来研究其心理特点的方法。用这种方法可以了解被试的技能机器熟练程度、能力水平与知识的范围等。

(四)测验法

测验法是通过运用标准化的心理量表对被试的某些心理品质进行测定来研究心理的一种方法。测验法经常被用来研究个体之间心理品质的差